

# Mezcla de Papas California

## Clasificación:

**Sirve:** 6 Porciones

Las rodajas de papas enlatadas, bajas en sodio están listas para su uso en sopas, ensaladas, cazuelas, guisos, acompañamientos de vegetales y platos principales. Utilice esta receta de Mezcla de Papas California para ayudar a que la mitad de su plato esté lleno de frutas y vegetales.

## Ingredientes

- aceite antiadherente en aerosol
- 1/2** pimiento verde (picado)
- 1 lata** papas en rodajas bajas en sodio, escurridas (alrededor de 14 onzas)
- 1 taza** maíz en lata (bajo en sodio, escurrido)
- 1/2 taza** tomates en lata (bajos en sodio, escurridos)
- 1/2 cucharadita** orégano seco (si lo desea)
- 1/4 taza** queso de grasa reducida (rallado)
- Pimienta negra al gusto

## Preparación

1. Rocíe una sartén con aceite antiadherente en aerosol.
2. Cocine el pimiento verde hasta que esté blando.
3. Agregue las papas y cocine a fuego mediano durante 1 minuto.
4. Agregue el maíz y el tomate. Si utiliza el orégano, agréguelo también. Caliente completamente durante 2 a 3 minutos.

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	120	
Grasa total	2.5 g	
Proteínas	5 g	
Carbohidrato	22 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	218 mg	

5. Sazone con pimienta negra.

6. Espolvoree cada porción con una pequeña cantidad de queso.

Receta adaptada de Commodity Supplemental Food Program Cookbook